|  |  |
| --- | --- |
| 氏　名 |  |
| 料理名 |  |
| 使用食品（分量）  ※ 一人あたり ※ | ①　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　） |
| ②　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　） |
| ③　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　） |
| ④　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　） |
| ⑤　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　） |
| ⑥　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　） |
| ⑦　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　） |
| ⑧　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　） |
| ⑨　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　） |
| ⑩　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　） |
| 作り方 |  |
| 料理のエピソード |  |
| 応募のきっかけ | □ホームページ　　　□チラシ　　　□ポスター　　□学校　　□友人　　□その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

|  |  |
| --- | --- |
| 氏　名 | 東 大 阪　　花 子 |
| 料理名 | ふわとろオムライス |
| 使用食品（分量）  ※ 一人あたり ※ | ①　白飯　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　 150 g　） |
| ②　玉ねぎ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　 1/4個　 ） |
| ③　ハム　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　1枚　　） |
| ④　トマトケチャップ　　　　　　　　　　　　　　（　大さじ1　） |
| ⑤　塩・こしょう　　　　　　　　　　　　　　　　（　　適量　　） |
| ⑥　鶏卵　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　3個　　） |
| ⑦　バター　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　大さじ2　） |
| （　　　　　　）  ↑使用する食品名を記入し、（　　）に一人あたりの分量を記入して下さい。分量は上記を参考に、「g」「大（小）さじ〇」「〇個」などと記載して下さい。塩やこしょうなどの調味料については、「適量」と記載していただいても構いません。書ききれない場合は、用紙（任意書式）を追加していただき、必ず使用するすべての食品と分量を記入して下さい。 |
| （　　　　　　） |
| （　　　　　　） |
| 作り方 | 1.米を少し硬めに炊く。　2.玉ねぎとハムはみじん切りにする。　3.卵を溶いておく。　4.フライパンにバターを半分（大さじ1）入れ、2の具材を炒める。　5.玉ねぎに火が通ったら、ケチャップを入れ絡める。　6.ごはんを入れ、さらに炒める。　7.別のフライパンに残りのバター（大さじ1）を入れ、オムレツを作る。　8.炒めたごはんを皿に盛り、その上に7.のオムレツを乗せる。　9.ナイフでオムレツの真ん中に切り込みを入れて完成。 |
| 料理のエピソード | 私が子どもの頃、母親がよく作ってくれた思い出の料理です。ハムが入っているのが我が家流で、卵はふわとろに仕上げてあり、今でもオムライスを食べる度に母親のことを思い出します。 |
| 応募のきっかけ | □ホームページ　　　□チラシ　　　☑ポスター　　□学校　　□友人　　□その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |